



กินอาหารอุ่น  
โมโคราฟ  
บ่อยๆ เสี่ยงอันตราย  
จริงหรือไม่ ?



Believe It  
or Not ?

## จริงหรือ? ใช้หรือเปล่า ?

นพ.ปริญ พรรณเชษฐ์  
สาขาโภชนวิทยาและชีวเคมีทางการแพทย์  
ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อกล่าวถึงอาหารจานต่างๆ ที่เรามาอุ่นกินในไมโครเวฟ เป็นอาหารที่เก็บเหลือจากวันก่อน หรือเป็นอาหารจำพวกแช่แข็งที่สามารถหาซื้อได้ตามร้านสะดวกซื้อที่เราเมื่อนำมาอุ่นในไมโครเวฟอีก หากถามว่าอันตรายไหม อันตรายนั้นเกิดจากการเก็บรักษาของอาหารชนิดนั้น เนื่องจากอาหารแช่แข็งเป็นการแช่เย็นจัดทำให้เชื้อโรคไม่เจริญเติบโต ถ้าการเก็บหรือการเคลื่อนย้ายไม่ถูกวิธีอุณหภูมิไม่ถูกต้องก็จะทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตขึ้นและเป็นอันตรายได้

หากอาหารได้รับการเก็บรักษาอย่างถูกต้องแล้ว การอุ่นด้วยไมโครเวฟจะทำให้อาหารร้อนขึ้นมาโดยการอุ่นอาหารด้วยไมโครเวฟนั้นจะทำให้อนุภาคของน้ำในอาหารเกิดการสั่นสะเทือนขึ้น เกิดเป็นความร้อนและเดือดขึ้นมา ไม่ได้เปลี่ยนแปลงโครงสร้างของอาหาร ไม่ได้มีสารพิษอะไร และตัวคลื่นไมโครเวฟไม่ได้เป็นรังสีใดๆ

สรุปก็คือการกินอาหารที่อุ่นโดยไมโครเวฟบ่อยๆ ไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียใดๆ กับร่างกาย ยกเว้นว่าไม่ควรเข้าไปมองอาหารในไมโครเวฟ หรืออยู่ในระยะใกล้ขีดเกินไบนัก ถึงแม้ว่าจะมีการป้องกันไม่ให้คลื่นออกมาก็ตาม แต่ก็อาจมีคลื่นไมโครเวฟผ่านออกมาได้และอาจก่อให้เกิดอันตรายได้



@Rama Microwave